



SANSKRIT ET YOGA

SAMPADA
SAVARDEKAR

L'ÉTUDE DU SANSKRIT

SANSKRIT

Doc. E.1.

Postures : _____ +āsana = nom de la posture.

Concentrons sur la prononciation et le sens des noms de postures.

Ardhabaddhapadmottānāsana : L'étirement intense en demi lotus lié Ardha+baddha+padma+uttāna+āsana	Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana : Un pied étiré vers le haut Eka + pāda+ āsana
Uttānāsana : L'étirement intense Uttāna+āsana	Garuḍāsana : L'aigle Garuḍa+āsana =aigle
Śalabhāsana : La sauterelle Śalabha+āsana	Makarāsana : Le monstre marin Makara+āsana
Dhanurāsana : L'arc Dhanuḥ+āsana	Pārśva Dhanurāsana : L'arc de côté Pārśva+dhanuḥ+āsana
Caturaṅga Daṇḍāsana : Le bâton à quatre membres Catuḥ+aṅga daṇḍa (<i>tige</i>)+āsana	Ardha Nāvāsana : Le demi-bateau Naū+āsana = (<i>saha nāvavatu</i>)
Bhujaṅgāsana : Le serpent (dit le "cobra") Bhuja+aṅga+āsana	Ūrdhva Mukha Svānāsana : Le chien tête en haut Urdhva+mukha+śvān+āsana
Adho Mukha Svānāsana : Le chien tête en bas Adhaḥ+mukha+śvān+āsana	Paripūrṇa Nāvāsana : Le bateau complet Nau+āsana = (<i>saha nāvavatu</i>)
Daṇḍāsana : Le bâton Daṇḍa+āsana	Nakrāsana : Le crocodile Nakra+āsana

SANSKRIT

Doc. E.2.

Doc E. 2

<p>Gomukhāsana : La tête de vache Gau = go = vache Mukha – la bouche, le visage, La tête</p>	<p>Lolāsana : La posture qui oscille Lola + āsana - oscillage</p>
<p>Siddhāsana : Le sage ou “posture parfaite” Siddha – celui qui a atteint un niveau élevé en yoga</p>	<p>Vīrāsana : Le héros Vīra – courageux, un <u>guérrier</u></p>
<p>Supta Vīrāsana : Le héros couché sur le dos Supta – adj. Allongé, couché et Vīra - courageux</p>	<p>Paryankāsana : Le lit Paryaṅka – lit ou canapé</p>
<p>Bhekāsana (aussi appelé Maṇḍūkāsana) : La grenouille</p>	<p>Baddha Koṇāsana : L’angle lié</p>
<p>Padmāsana : Le lotus Padma – le lotus</p>	<p>Parvatāsana : La montagne (posture assise) Parvata – la montagne</p>
<p>Tolāsana : La balance Tola – balance, prendre le poids + āsana</p>	<p>Siṃhāsana I et II : Le lion Siṃhaḥ = le lion</p>
<p>Matsyāsana : Le poisson Matsya – le poisson + āsana</p>	<p>Mahā Mudrā : Le grand geste Mahā – grand, large Mudrā – posture, geste Mudraṇa - imprimer</p>
<p>Jānu Śīrṣāsana : La tête sur le genou</p>	<p>Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana : La tête sur le genou en torsion</p>
<p>Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana : L’étirement du dos en demi-lotus lié Ardha – moitié Baddha – fixé, lié Paścima+uttāna+āsana Paścima – derrière, (l’ouest)</p>	<p>Triāṅga Mukhaikapāda Paścimottānāsana : L’étirement du dos avec un pied “au visage de 3 Tri + aṅga+mukha+eka+pāda paścima+uttāna+āsana</p>

SANSKRIT

Doc. E.3.

<p>Tāḍāsana: la montagne Tāḍaḥ – la montagne</p>	<p>Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana : Le “gros orteil à la main étendue” Aṅguṣṭha – gros orteil Utthita - élevé</p>
<p>Vṛkṣāsana: l’arbre Vṛkṣaḥ - arbre</p>	<p>Pārśvōttānāsana : L’étirement du flanc Pārśva – le dos, derrière Uttāna – étendre, s’allonger</p>
<p>Utthita Trikoṇāsana : Le triangle étiré Tri – 3 Koṇa – <u>cotés</u>, coin</p>	<p>Prasārita Pādōttānāsana I et II : L’étirement du pied écarté Prasārita-sārita--écarté</p>
<p>Parivṛtta Trikoṇāsana : Le triangle en torsion <input type="checkbox"/> Parivṛtta - entouré de ;vṛtta-cercle, rond</p>	<p>Parighāsana : La traverse Parigha - l’obstacle, position croisée</p>
<p>Utthita Pārśvakoṇāsana : L’angle étiré sur le côté Pārśva - Proximité, le flanc ; koṇa-<u>coté</u></p>	<p>Uṣṭrāsana : Le chameau (version moderne) Uṣṭra – chameau, en haut</p>
<p>Parivṛtta Pārśvakoṇāsana : L’angle en torsion Parivṛtta-entouré Pārśva-Proximité, le flanc ; koṇa-<u>coté</u></p>	<p>Utkāṣana : Posture puissante, féroce Utkāṣa-supérieur, puissant</p>
<p>Vīrabhadrāsana I, II et III : Le guerrier Vīra-courageux ; bhadrā-<u>auspiceux</u>, chanceux</p>	<p>Pādānguṣṭhāsana : Le gros orteil Pāda- le pied ; aṅguṣṭha-orteil</p>
<p>Ardha Candrāsana : La demie-lune Ardha-demi ; <u>Candra</u>-la lune</p>	<p>Pādahastāsana : Les pieds dans les mains Pāda-le pied ; Hasta-la main</p>

SANSKRIT

Doc. E.4.

Le respect du corps - mama śarīram

Verset

madīyaṃ śarīraṃ svasthaṃ surūpaṃ
 rogavirahitaṃ dṛḍhaṃ ca namyaṃ |
 kārye sudakṣaṃ ruciraṃ suramyaṃ
 bhagavatkāryaṃ kartuṃ niṣṭhaṃ||

madīya – le mien	ca - et
śarīram – le corps	kārye – dans le travail (7ème cas, locatif)
svastha – (adj.) sain, en bonne santé	sudakṣa – (adj.) expert, adroit
surūpa – (adj.) joli, beau	<u>rucira</u> - (adj.), agréable
roga-virahita – (adj.) sans maladie	suramya – (adj.) joli
dṛḍha – (adj.) solide/stable/ferme	bhagavat-kārya – le travail du dieu
namya – (adj.) vénéré	<u>kartum</u> – à faire
	niṣṭha – (adj.) déterminé à, avoir l'intention de

« Mon corps est sain et joli, sans aucune maladie, ferme et vénérable. (Il est) adroit dans le travail, agréable et beau, ayant l'intention de se consacrer à l'œuvre de dieu. »

SANSKRIT

Doc. E.5.

Adjectifs liés au Yoga – les contraires (négation)

a-sat	असत् – अ सत्	inexistant
a-jara	अजर – अ जर	immuable
a-nṛta	अनृत - अन् ऋत	pas vrai, faux
a-dṛśya	अदृश्य – अ दृश्य	Ce que ne peut percevoir l'oeil physique, invisible
a-dvaita	अद्वैत – अ द्वैत	non-duel
a-ja	अज – अ ज	non-né
a-mala	अमल – अ मल	sans défaut, pur, immaculé
a-mara	अमर – अ मर	immortel
a-khaṇḍa	अखण्ड – अ खण्ड	continu, indivisible, non-interrompu
a-jaya	अजय – अ जय	invaincu

SANSKRIT

Doc. E.6.

१	एकम्	ekam	prathama	ekapāda
२	द्वे	dve	dvitīya	dvija <u>dvimukha</u>
३	त्रीणि	trīṇi	ṭṛtīya	trikoṇa trimurti
४	चत्वारि	catvāri	caturtha	cāturdharma
५	पञ्च	pañca	pañchama	pañcakośa
६	षट्	ṣaṭ	ṣaṣṭha	ṣaṣṭu
७	सप्त	sapta	saptama	saptāha
८	अष्ट	aṣṭa	aṣṭama	aṣṭāṅga
९	नव	nava	navama	navaratna
१०	दश	daśa	daśama	daśāvatāra

SANSKRIT

Doc. E.7.

Pātañjalayogadarśana

C'est l'un des plus anciens textes sur le yoga. Il existe principalement 6 darśanas principaux ou différents chemins pour atteindre la vérité.

Contributions de patañjali :

Il est l'auteur et le compilateur de nombreux d'œuvres sanskrites. Epoque : 200-300 av. J.C.

- Commentaire détaillé « *Mahābhāṣya* » sur les sūtras de pāṇini (sur la grammaire sanskrite s'appelant « *aṣṭādhyāyī* »). Le mot « *bhāṣya* » veut dire 'commentaire'.
- Le compilateur des *Yoga sūtras*, un texte sur la théorie et la pratique du Yoga ;
- L'auteur d'un texte médical lié à l'ayurveda appelé '*Patanjalatantra*'. Il est cité et ce texte est cité dans de nombreux textes médiévaux liés aux sciences de la santé.

Divisions des Yogasūtras :

- 195/196 *sūtras* (aphorismes). [sūtra= fil qui conduit]
- 4 chapitres : *samādhi pāda*, *sādhana pāda*, *vibhūti pāda*, *kaivalya pāda*

Il préconise « *aṣṭāṅga yoga* » qui comprend de 8 étapes culminant en « *samādhi* » :

yama, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*.

C'est considéré comme un système complet et éprouvé pour l'illumination spirituelle.

Ce texte a été traduit en plusieurs langues. D'autres textes importants sont

'*yogavāsiṣṭham*', '*yogayājñavalkyam*'.

SANSKRIT

Doc. E.7.

La prière/invocation à Patañjali

Devanāgarī :

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

IAST Translittération :

*yogena cittasya padena vācāṃ
malaṃ śarīrasya ca vaidyakena
yo'pākarottaṃ pravaraṃ munīnāṃ
patañjaliṃ prāñjalirānato'smi ..*

Saṃdhi Viccheda :

yogena cittasya padena vācāṃ
malaṃ śarīrasya ca vaidyakena
yaḥ apākarot taṃ pravaraṃ munīnāṃ
patañjaliṃ prāñjaliḥ ānataḥ asmi

Padārthaḥ : (Pada+arthaḥ)

Yogena – par le yoga (6ème cas, génitif) Cittasya – de l'esprit Padena – par le pada (mots, grammaire) Vācāṃ - parole, discours Malam – saleté śarīrasya - du corps (6ème cas, génitif) vaidyakena – par la médecine (āyurveda)	yaḥ -celui apākarot – enlever, emporter pravaram munīnām – plus noble des sages prāñjali – mains-jointes ānataḥ asmi – je m'incline
---	---

Anvaya-arthaḥ : (Anvaya+arthaḥ)

yogena cittasya (*malaṃ*) ; padena vāk - malaṃ;
vaidyakena ca śarīrasya malaṃ,
yaḥ (*tat malaṃ*) apākarot
taṃ pravaraṃ munīnāṃ ānataḥ asmi |

Prosternations mains jointes devant le plus excellent sage (muni) patañjali qui nous aide à nous libérer de nos impuretés du :

Mental (citta malaṃ) par le yoga ;

Du langage et de l'expression (vāk malaṃ) par la grammaire ;

Du corps physique (śarīrasya malaṃ) par la connaissance de l'Ayurveda.

SANSKRIT

Doc. E.8.

Sravaṇa – manana – nidhidhyāsana

La pratique d'absorption du mental par le mantra, un enseignement, une "inspiration" yogique ...

śravaṇa – l'écoute

Il en existe 2 types :

- **Écoute "universelle"** : ce qui établit notre lien avec le monde, par rapport au monde autour de nous, par rapport à nos relations, ceux qui nous entourent ;

-

[Nos oreilles, notre corps, notre cerveau, intellect sont impliqués.]

[Notre cœur, notre esprit, ce que je sens (pas au niveau physique ni émotionnel, mais intuitif)]

Attention à ne pas rentrer dans une analyse simplement mentale. L'analyse des termes yogiques de façon académique peut se faire au départ, mais il faut que cela vous inspire et vous mène vers une connaissance, vers la vérité absolue... Comme le contenu transmis vise à élever notre niveau de conscience, il faut s'établir dans une attitude, dans laquelle l'enseignement peut être assimilé avec une "maîtrise de soi", avec un détachement de l'aspect purement verbal de ce dernier.

Celui-là, nous permet de naviguer ce monde, ordinaire, quotidien. Il ne pourrait percuter plus loin que ça . (Je ne comprends pas ce paragraphe, donc je ne peux pas le corriger)

- **Écoute "personnelle"** : par rapport à nous même, qui établit notre lien avec l'atman, le plus profond possible. Là, ou on se sent dans une harmonie absolue. Cette forme d'écoute peut créer un lien concret qui nous connecte à notre part de Divin.

Cette forme d'écoute s'appelle <śravaṇa> en Vedānta.

La bonne façon d'entendre les conseils d'un guru nous aide largement à atteindre le 'pratyahāra'.

Manana – contemplation, méditation

“Remuer l'information” dans notre tête. Non pas d'une manière distraite ou perturbée, mais d'une façon calme, méthodique avec un effort pour aller plus loin dans l'absorption de la vérité.

La meilleure façon d'atteindre ce but est la répétition. Continuer à ressasser les mots du guru, les concepts enseignés, les conseils donnés, les histoires racontées etc. nous mène vers une ouverture psychique pour l'absorption idéale .

Nidhidhyāsana – Vivre dans la vérité.

Un état que l'on peut atteindre après les deux précédents , là, ou on vit naturellement dans un état de compréhension, d'application, où l'on se sent en lien avec la vérité. Un état où cette pratique devient spontanée, simple, normale_ “sahaja”.

Ceci finira par vous mener vers les dernières étapes du yoga : 'dhyāna' et 'samādhi'. L'effort nécessaire pour atteindre ce niveau doit être interrompu, ceci demande une attitude sérieuse, positive, et humble à tout instant.

[Importance d'un guru, d'un maître, d'un guide. Celui qui connaît votre niveau de départ, accepte votre rythme de progrès. Non seulement quelqu'un qui vous montre le chemin à suivre, mais qui vous mène, qui vous indique vos erreurs, faiblesses, et vous invite à en sortir, à les surpasser.]

SANSKRIT
Doc. E.9.

La Bhagavad Gita et Le Yoga

La Bhagavadgītā (Bhagavad Gītā) souvent traduit comme le “chant divin”, est une œuvre très connue. Considérée partout dans le monde comme une des œuvres les plus puissantes (et pourtant simple) parmi les écritures hindoues. La Gītā nous présente trois voies principales qui sont les différents types de Yoga. Karma Yoga, Jñāna Yoga et Bhakti Yoga. Le yoga de l’Action, le Yoga de la Connaissance et le Yoga de l’Amour divin.
Voyons les principes du Karma Yoga selon la Gītā.

Verset

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

karmaṇyevādhikāraṣte mā phaleṣu kadācana |

mā karmaphalaheturbhūrmā te saṅgo’stvakarmaṇi ||2.47 ||

Samdhi viccheda

karmaṇi eva adhikāraḥ te mā phaleṣu kadācana |

mā karma-phala-hetuḥ bhūḥ mā te saṅgaḥ astu akarmaṇi ||

karmaṇi – dans le karma, dans l’action

(7ème cas, locatif)

phaleṣu – dans/aux les fruits (7ème cas, locatif), [fruit de l’action]

eva – seulement

karma – action

phala-hetuḥ – ayant comme motif le fruit de l’action

adhikāraḥ – droit

bhūḥ – soit ; mā bhūḥ – ne soit pas

te – tien

saṅgaḥ – attachement

mā – ne (élément négation)

astu – que ce soit, verbe être

kadācana – jamais

akarmaṇi – dans l’inaction (7ème cas, locatif)

Le dévouement est primordial. La sincérité est l'aspect essentiel de l'action.

Elaboration

« Vous avez le droit d'accomplir votre devoir/action (karma), mais vous n'avez pas droit aux fruits de l'action (phala). En même temps, qu'il n'y ait aucun attachement à l'inactivité/absence d'activité (akarma). »

Verset

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिद्धसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥
yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṃ tyaktvā dhanañjaya ।
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṃ yoga ucyate ॥ 2. 48 ॥

saṃdhi vicchedaḥ

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṃ tyaktvā dhanañjaya ।
siddhi-asiddhyoḥ samaḥ bhūtvā samatvaṃ yoga ucyate ॥

Elaboration

« Effectue tes actions dans un état de Yoga, O Dhanañjaya ! Ayant abandonné l'attachement (saṅgaṃ), étant devenu égal dans l'échec (asiddhi) et le succès (siddhi); car l'équanimité (samatvam) est véritablement le Yoga. »

yogastha – yoge sthitva
siddhi – succès, réalisation
kuru – fait.effectue (impératif)
asiddhi – l'échec
saṅga – attachement
samatvam – léquanimité
tyaktvā – Ayant abandonné
ucyate – s'appelle / est
karmāṇi – action (pl.)
samo – sama – égal

Verset

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते |
 तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ||
 buddhiyukto jahātīha ubhe sukṛtaduṣkṛte |
 tasmādyogāya yujyasva yogaḥ karmasu kauśalam || 2.50 ||

saṁdhi vicchedaḥ

buddhiyuktaḥ jahāti iha ubhe sukṛta-duṣkṛte |
 tasmāt yogāya yujyasva yogaḥ karmasu kauśalam || 2.50 ||

Padārthaḥ

buddhiyokto – avec buddhi
 yujyasva – rejoins avec
 jahāti rejeter
 karmasu – dans les actions(7ème locatif)
 ubhe – les deux
 kauśalam – l’habileté, dextérité
 sukṛti – bonne action
 tasmāt – donc, alors
 duṣkṛti – mauvaise action
 yogāya – à yoga (4ème cas datif)

Elaboration

« Celui qui est uni dans la connaissance, arrive à rejeter le bien ainsi que le mal. Avance donc vers le Yoga/joins-toi au Yoga ; le Yoga est l’habileté dans l’action.»

SANSKRIT
Doc. E.10.

Sādhaka & Bādhaka Tattva

bādhaka tattva

Avant de débiter l'apprentissage du Yoga, Yogi Svātmārāma nous prépare. Nous sommes invités à comprendre les différents aspects de notre nature à éviter, et ceux qui sont à encourager, dans la pratique du Yoga.

Verset

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः .

जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ..

Atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpo niyamāgrahaḥ |

Janasaṅgaśca laulyaṃ ca ṣaḍbhiryogo vinaśyati ||

Samdhi vicchedaḥ

atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpaḥ niyamāgrahaḥ |

janasaṅgaḥ ca laulyaṃ ca ṣaḍ bhiḥ yogaḥ vinaśyati ||

Padārthaḥ

ati+ āhāraḥ – consommation de nourriture en excès

laulyam – incohérence

prayāsaḥ – l'effort

ṣaḍbhiḥ – par ces 6 ṣaḍ, (3ème instrumentale au pluriel)

prajalpaḥ – (jalp), bavarder

vinaś – vinaśyati

détruire, disparaître

niyama + āgrahaḥ – cessation de qu qu ch sévère

jana+saṅgā – attachement avec les autres

Élaboration

« Le yoga devient futile à cause de 6 choses : la gourmandise, l'effort excessif, le bavardage, l'austérité sévère, attachement aux autres et l'instabilité de l'esprit. »

sādhaka tattva

उत्साहात् साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् .
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ..

utsāhāt sāhasāddhairyāttattvajñānācca niścayāt|
janasaṅgaparityāgāt ṣaḍbhiryogaḥ prasiddhyati ||

Samdhi vicchedaḥ

utsāhāt sāhasāt dhairyāt tattvajñānāt ca niścayāt|
janasaṅgaparityāgāt ṣaḍbhiḥ yogaḥ prasiddhyati ||

Padārthaḥ

utsāhaḥ – effort et endurance
niścayaḥ – la détermination
sāhasaḥ – le courage
parityāgaḥ – laisser, l'abandon
dairyaḥ – la persévérance, détermination
ṣaḍbhiḥ – par ces 6, 3ème cas: instrumental au pluriel
tattvajñāna – la vraie connaissance
prasidhyati (prasidh) – gagner du succès

Élaboration

« Le yoga est pratiqué avec succès grâce aux six qualités suivantes :
L'effort, le courage, la persévérance, une vraie connaissance
(compréhension du sujet), la détermination et le détachement par rapport
aux autres personnes. »

**Nous sommes invités à prendre conscience de nos actions et de nos
instabilités avant de commencer la pratique du Yoga.**